

„Meine wahren Lehrer sind die Sterbenden“

Interview mit Frank Ostaseski

Der Dalai Lama hat Frank Ostaseski für seine Verdienste um die hohe Kunst der Sterbebegleitung ausgezeichnet. Auch in Fachkreisen ist er heute weltweit bekannt für seine Pionierarbeit als Sterbebegleiter und Ausbilder in dem von ihm gegründeten „Metta Institute“, USA. Wie er Menschen individuell auf dem letzten Weg in den Tod begleitet, das verriet er Ulli Olvedi im Interview für Buddhismus *aktuell*.

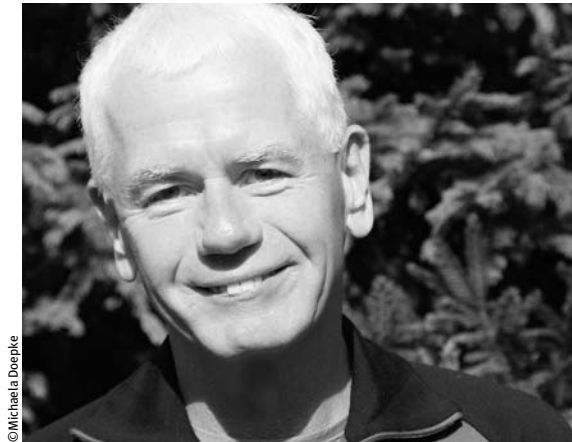
„Wenn ich über das Sterben nachdenke, zeigt es mir, wie ich leben möchte.“

Frank Ostaseski

Ulli Olvedi: Wir bezeichnen uns heute zwar als „aufgeklärte“ Menschen, aber Sterben und Tod werden in den westlichen Industriegesellschaften immer noch tabuisiert. Wenn nun ein todkranker Mensch zugibt, dass er sich vor dem Sterben schrecklich fürchtet, und man sich als Begleiter nicht auf positive spirituelle Vorstellungen beziehen kann, wie soll man ihm dann helfen?

Frank Ostaseski: Bei Menschen, die sich als nicht religiös bezeichnen, ist einer der Bereiche, in denen ich mit ihnen arbeite, der Bereich ihrer Beziehungen, denn ihr spirituelles Leben ist definiert durch ihre Beziehungen – Familie und Freunde. Wenn sich also jemand sehr ängstigt, frage ich nach individuellen Beziehungen, die helfen könnten. Wie es wäre, wenn diese oder jener bei

ihm wären. Eine weitere Möglichkeit wäre, sich mit der Angst zu befassen, sie zu untersuchen, ihre Ursache herauszufinden. Es geht darum, dass diese Menschen etwas entdecken können, was größer ist als sie selbst. Etwas, was die Angst umarmen, sie einbeziehen kann. Und ich meine, die Liebe kann das. Ich würde also diese Person ermutigen, nach der Liebe zu fragen, sie zu erforschen, sie zu erleben. Das kann die Angst in gewisser Weise ausgleichen. Denn Liebe ist der ausgleichende Faktor für Angst.



©Michaela Doeplitz

„Ich versuche grundsätzlich nicht, die Menschen zu verändern. Vielmehr bemühe ich mich, ein Vorbild zu sein.“

Hilft es Ihrer Ansicht nach, wenn man eine Vorstellung davon entwickelt, wie man sterben möchte – unter welchen Umständen, mit welchen Menschen und Ähnliches?

Ich glaube, wir haben alle irgendeine Vorstellung, wie wir sterben möchten. Und auch, wie wir nicht sterben möchten. Ich vermute, dass beide Vorstellungen die Art und Weise beeinflussen, wie wir dann tatsächlich sterben werden. Es geht nicht nur darum, eine positive Vorstellung vom eigenen Tod zu entwickeln, sondern auch, die furchterregenden Vorstellungen anzuschauen. Beide sind wichtig. Jedenfalls scheint es schon hilfreich zu sein, wenn wir eine positive Sichtweise entwickeln. In gewisser Weise schafft das ein positives Karma.

Wenn eine sterbende Person die Tatsache ihres Sterbens leugnet, wie sollen sich die Begleiter, Verwandten und Freunde dann verhalten?

Das ist eine Frage, die oft gestellt wird. Das Leugnen wird ganz offensichtlich als Problem betrachtet. Wir können einem anderen Menschen aber nicht beim Sterben helfen, indem wir versuchen, sie oder ihn zu ändern. Wenn wir uns bemühen, ihn dazu zu bringen, seine Situation nicht zu leugnen, stoßen wir ihn zurück. Am ehesten hilft wohl,

wenn wir erkennen, dass wir selbst immer wieder, tagtäglich, in einen Zustand des Leugnens verfallen. Ich denke nicht, dass Leugnen so schlimm ist. Wir leben in gewisser Weise alle damit. Meiner Ansicht nach kümmert sich der Sterbeprozess selber um das Leugnen. Es bricht dann ganz von selbst zusammen. Denn das Sterben ist stärker als alle Pläne der Sterbebegleiter. Die Idee, das Leugnen loswerden zu müssen, ist ein Plan der Helfenden und Pflegenden.

Ich schaue mir in so einem Fall die Beziehungen zwischen der sterbenden Person und den Pflegenden, den Angehörigen, den Freunden an. Irgendwie wollen sie nicht akzeptieren, wer der andere ist. Sie leugnen die Fähigkeit des anderen zu sein, wer sie oder er ist. Das Leugnen ist ein notwendiger und angemessener Zustand im Verlauf des Sterbeprozesses. Und es öffnet den Weg zur nächsten Stufe genau dann, wenn der sterbende Mensch bereit ist.

Wie kann man Angehörigen helfen, die mit dem Sterben eines nahen Menschen nicht fertig werden und nicht bei ihm oder ihr bleiben möchten?

Ich versuche grundsätzlich nicht, die Menschen zu verändern. Vielmehr bemühe ich mich, ein Vorbild zu sein. Wenn ich also zum Beispiel ruhig und friedlich bei jemandem sitze, gebe ich

anderen die Möglichkeit, das Gleiche zu tun. Wenn ich mein Herz öffne, mag das andere dazu anregen, ihr Herz ebenfalls zu öffnen.

Für manche ist es eine sehr aufregende und bedrohliche Erfahrung, mit jemandem im Zimmer zu sein, der stirbt. Es ist etwas, worauf sie nicht vorbereitet sind. Wir können ihnen Beistand geben, aber ich würde niemals jemanden nötigen, sich solch einer Konfrontation auszusetzen. Ich habe jedoch die Feststellung gemacht, dass immer dann, wenn ich in einer Situation natürlich und entspannt bin, die anderen meinem Beispiel folgen. Eine einzige ruhige Person reicht aus, um die Situation zu bestimmen.

Man sollte auch fragen, wie die Beziehung zwischen dieser ängstlichen Person und dem Sterbenden vor dem Sterben war. Dann sagt sie vielleicht: „Oh, sehr gut. Wir sahen uns oft, redeten über die Familie und die Kinder.“ Dann sollte diese Person einfach dem gewohnten Rhythmus der Beziehung folgen. Wir müssen den ganzen Menschen sehen, mit dem wir es zu tun haben, nicht nur den Sterbenden. Wir beziehen uns also auf den ganzen Menschen, in einer ganz normalen, natürlichen, entspannten Weise. Sterben ist etwas, das dem Menschen geschieht – es ist nicht das, was er ist. Das wird oft verwechselt.

Frank, Sie sind Buddhist. Wenn Sie nun einen Christen, Muslim, Indianer oder Voodoo-Anhänger begleiteten, gab es da wesentliche Unterschiede?

Als Erstes habe ich es mit menschlichen Wesen zu tun. Bevor sie Muslime oder was auch immer waren, waren sie Babys. Einfach Menschen. Ich versuche erst einmal herauszufinden, wie unsere natürliche Verbindung als Menschen ist. Jeder von uns hat das Bedürfnis nach dem Guten. Und deshalb spreche ich mit Sterbenden von Gutem und versuche, sie dort zu erreichen, ungeachtet ihrer Religion. Ich habe mit allen denkbaren Arten von Menschen gearbeitet, Menschen mit sehr unterschiedlichem kulturellen und religiösen Hintergrund und Lebensstil. Als ich jung war, begann ich mit meiner Arbeit auf der Straße bei den Obdachlosen und Prostituierten, auf Parkbänken, in Absteigen. Was mir in diesem Prozess hilft, ist Neugier, mein Interesse, diese Menschen ken-

nenzulernen, herauszufinden, wer sie sind, anstatt sie irgendwie zu kategorisieren. Ich möchte wissen, wie sie denken, wie sie fühlen, auf welche Glaubensvorstellungen sie sich stützen. Ich denke, wir können immer zu dem Grund des Wesens sprechen, den jeder von uns in sich hat. Es ist nicht nötig, sich in religiöse Angelegenheiten zu verwickeln. Ich frage oft, wie sie etwas beschreiben würden, das größer ist als sie, aber sie zugleich umfasst. Das ist eine Möglichkeit, mit ihnen über ihre innerste Natur zu sprechen – oder sagen wir über Gott. Die Antworten darauf sind faszinierend. Ich sagte schon, dass jeder Mensch eine Vorstellung davon hat, wie er sterben möchte. Und auch davon, was danach geschieht. Und ich denke, das beeinflusst die Art und Weise, wie er stirbt.

Vor vielen Jahren begleitete ich den Präsidenten der amerikanischen Atheistischen Gesellschaft in unserem Zen-Hospiz beim Sterben. Ich war, ehrlich

gestanden, sehr stolz, dass er ins Zen-Hospiz zum Sterben kam, weil er erkannt hatte, dass er bei uns nicht mit irgendwelchen Dogmen konfrontiert würde, dass er so sterben durfte, wie er es brauchte. Wir hatten faszinierende Gespräche. Ich fragte ihn: „Was meinen Sie, was wird geschehen, wenn Sie gestorben sind?“ Er antwortete: „Nichts. Ich werde zu Molekülen und diese Moleküle mischen sich unter alle Moleküle des Universums.“ Ich dachte, dass ich mir keine Sorgen um ihn machen musste. Ich hatte kein Bedürfnis, ihn von etwas anderem zu überzeugen. Er fühlte sich wohl damit und es war für ihn eine beruhigende Vorstellung.

Andererseits haben manche Menschen sehr starke religiöse Vorstellungen, die ihnen große Angst machen können. Etwa islamische oder christliche oder sogar buddhistische Fundamentalisten. Diese religiösen Missverständnisse können Sterbende in schrecklich angstvolle Zustände brin-



„Es ist nicht mein Job, zu entscheiden, wie jemand sterben soll. Wir müssen unsere eigenen Ängste anschauen, die wir diesbezüglich haben.“

gen, sie fühlen sich isoliert und ausgeliefert. Ich bin der Meinung, dass wir mit Sterbenden aufrichtige Gespräche über ihre Glaubenssysteme führen und herausfinden sollten, was ihnen in ihrem Sterbeprozess wirklich helfen kann. Ich habe Menschen begleitet, die entsetzliche Angst vor der Hölle hatten, vor der christlichen Hölle, aber auch vor buddhistischen Höllen. Was sich da in ihnen abspielt, ist ihre innere Kritik, ihr Urteil über sich selbst. Und das verursacht so viel Leiden. Wir sollten ihnen helfen, sich mit dieser Kritik zu konfrontieren, ihr wirklich zu begegnen und zu erkennen, dass es nicht Weisheit ist, die da spricht. Wir müssen diese Kritik infrage stellen und den Menschen helfen, herauszufinden, was wirklich wahr ist.

Haben Sie erlebt, dass Menschen ganz allein sterben wollten?

Ja. Vor einigen Jahren kam ein Mann ins Hospiz und ich fragte ihn, wie er sterben wolle. Diese Frage stelle ich oft: „Wie wollen Sie sterben?“ Und auch: „Was glauben Sie, was geschieht, wenn Sie gestorben sind?“ Dieser Mann sagte: „Ich möchte allein sein, in Ruhe gelassen werden, in meinem eigenen Bett sterben.“ Ich fragte, ob er seine Familie bei sich haben wolle oder ob vielleicht ich bei ihm sein solle. „Nein, vielen Dank“, sagte er, „ich bin ganz zufrieden mit mir selbst.“ Also hängte ich ein Schild an seine Tür: John stirbt, lasst ihn in Ruhe. Aber alle die freiwilligen Helferinnen und Helfer regten sich fürchterlich auf. „Wie kannst du das geschehen lassen“, sagten sie, „niemand sollte alleine sterben.“ Das war ihr Slogan! Ich sagte: „Aber er will es so haben. Es ist nicht unsere Sache, ihm zu diktieren, wie er sterben soll. Das müssen wir ihm überlassen.“ Natürlich schaute ich immer wieder mal nach ihm, um sicher zu sein, dass das immer noch seine Version war. Und schließlich starb er, wie ich



©Michaela Doeplke

„Meiner Erfahrung nach ist es schon so, dass Menschen, die mit einer Haltung der Selbstakzeptanz gelebt haben, leichter sterben.“

annehme, ganz friedlich. Es ist nicht mein Job, zu entscheiden, wie jemand sterben soll. Wir müssen unsere eigenen Ängste anschauen, die wir diesbezüglich haben. Denn viele von uns fürchten sich davor, alleine zu sterben. Also glauben wir, andere sollten auch nicht alleine sterben. Wir müssen sehr vorsichtig sein, unsere Ängste nicht auf andere zu projizieren, vor allem nicht im Sterbeprozess. Aber wir müssen ebenso vorsichtig sein, nicht idealistische oder religiöse Vorstellungen zu projizieren, wie gestorben werden sollte. Wir sollten wirklich sehr vorsichtig sein und den armen Patienten im Bett nichts Derartiges aufdrängen. Es ist ihr Sterben, nicht unseres.

Ich denke, es ist hilfreich, den Menschen zu zeigen: Schau, da ist eine Tür! Das bedeutet, es gibt einen Weg, gelassen und ohne Angst zu sterben. Und ich untersuche mit ihnen zusammen, mit welchen Mitteln wir das ermöglichen können. Ich meine, genau das ist meine Verantwortung als Sterbebegleiter. Aber man sollte nichts aufdrängen. Wenn jemand fernsehen will, während er stirbt, ist das für mich völlig in Ordnung. Es ist nicht die Art und Weise, wie ich sterben möchte, aber ich respektiere es, wenn der andere es so haben will. Mir geht es darum, dass die Sterbenden nicht im Stich gelassen werden. Ihre Art zu sterben ist anders als meine. Wenn sie also

beim Sterben fernsehen wollen, sitze ich bei ihnen und schau mit ihnen fern. Ich würde auf keinen Fall das Zimmer verlassen, in einer Haltung demonstrativer Verurteilung oder spiritueller Kritik. Das Wichtigste ist, dass wir auf die inneren Ressourcen eines sterbenden Menschen vertrauen. Wenn eine Mutter ihr Kind zur Welt bringt, ist es die Aufgabe der Hebamme oder des Arztes, der Mutter zu helfen, das zu entdecken, was sie bereits zuinnerst über das Gebären weiß. Als Sterbebegleiter sind wir eine Art Hebammen für die Sterbenden. Das ist unsere Aufgabe: den Sterbenden bei der Entdeckung ihres eigenen Wissens zu helfen.

Welche Erfahrung haben Sie mit allgemeinen Symptomen, wenn sich der Tod nähert?

Es gibt natürlich die körperlichen Symptome in den letzten 24 bis 48 Stunden. Der Atem verändert sich, auch die Farbe der Hände und Füße verändert sich manchmal und der Sterbende schläft mehr. Das ist alles möglich, aber es muss nicht unbedingt bedeuten, dass der Mensch stirbt. Dann kann es sein, dass sehr intensive Träume kommen, Bilder von dem Geschehen nach dem Tod, Begegnung mit Verstorbenen und so weiter. Auch Träume sind häufig, in denen man sich als Toten sieht. Es kön-

nen Imaginationen auftauchen von religiösen Bezugspersonen, spirituellen Lehrern.

Sehr häufig geschieht vor allem, dass sich vor dem Sterbeprozess eine Phase des Chaos einstellt. Es ist gut, das zu erkennen. Denn bevor es zur Unterwerfung, zur Bereitschaft zum Sterben kommt, gibt es oft Chaos – dann, wenn das Gefühl von Selbst nicht mehr aufrechterhalten werden kann. Um dieses Gefühl von einem separaten Selbst aufrechtzuerhalten, brauchen wir eine gewisse Menge Energie. Diese Energie hält eine Art Deckel über den unbewussten Inhalten fest. Ist diese Energie nicht mehr vorhanden, kommen die unterbewussten und unbewussten Inhalte hoch, und das erzeugt ein Gefühl von Chaos. Denn das Gefühl von Selbst, wie wir es gekannt haben, verändert sich, wird zerbrochen. Dann entsteht Angst und es kommt zu irrationalem Verhalten. Der Schatten der Person tritt heraus. Dieser Schatten kann zum Beispiel aus unterdrückter Sexualität bestehen oder aus verdrängten Erinnerungen, und das ist für die Angehörigen möglicherweise sehr peinlich. Doch in Wirklichkeit kann das ein gutes Zeichen sein. Unser tatsächliches tieferes Wesen kommt zum Vorschein. Also, Chaos ist möglich. Da sollte man sich keine Sorgen machen, sondern ganz ruhig bei dem Patienten im Zimmer bleiben. Nicht weglaufen. Auf keinen Fall sagen: „Oh, sprich nicht so!“ Oder: „So etwas solltest du nicht fühlen!“ Es ist wichtig, alles zuzulassen.

Ich höre oft die Meinung, dass jemand, der ein friedliches Leben geführt hat, auch friedlich sterben wird. Wird das durch Ihre Erfahrung bestätigt?

Nicht unbedingt. Denn es kann von außen nach einem friedlichen Leben aussehen, muss es aber im Inneren nicht sein. Und es ist auch möglich, dass wir beim Sterben Ursachen und

Umständen begegnen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Manche Menschen sterben unter schrecklichen Umständen. Und wenn sie ein friedliches Leben geführt haben, sind sie vielleicht nicht vorbereitet, damit umzugehen. Die Herausforderung ist vielleicht zu groß für sie.

Meiner Erfahrung nach ist es schon so, dass Menschen, die mit einer Haltung der Selbstakzeptanz gelebt haben, leichter sterben. Ich würde so sagen: Die Gewohnheitsmuster unseres Lebens sind sehr bestimmend. Also müssen wir uns fragen: Welche Muster will ich kultivieren? Gewohnheiten der Kontrolle, der Ablehnung? Oder Gewohnheiten des Akzeptierens, der Liebe, des Friedens? Es gibt keine Garantie in der Art: So oder so werde ich sterben, wenn ich so oder so gelebt habe. Aber es schadet gewiss nicht, unsere Chance ein bisschen zu verbessern. Wichtig erscheint mir: Gib jede Idee von Kontrolle auf, was dein Sterben betrifft. Ich habe keine Ahnung, wie ich sterben werde. Und was die Idee eines friedlichen Todes betrifft – es ist vielleicht gar nicht das, was für mich nötig ist. Da kommen wir natürlich in tiefere Bereiche wie Karma, und ich kann nicht behaupten, dass ich die Komplexität dessen, was man Karma nennt, wirklich durchschaue. Aber wie gesagt, vielleicht brauchen wir etwas anderes als einen friedlichen Tod. Ich möchte kein endgültiges Urteil über die Art und Weise, wie jemand stirbt, abgeben. Das steht mir nicht zu. Es wäre schlichtweg arrogant. Sterben ist kein Test, den wir bestehen oder bei dem wir durchfallen.

In spirituellen Gruppierungen habe ich erlebt, dass manche das Sterben als Test auffassten. Ist er „gut gestorben“? Hatte sie „einen guten Tod“? Das wird dann als Maßstab für das Leben der Verstorbenen genommen. Mit dieser Einstellung bin ich nicht einverstanden. Ich kannte starke, fantastische spirituelle Lehrer, die es sehr schwer hatten beim Sterben. Das heißt nicht, dass sie nicht

großartige Lehrer oder liebevolle Menschen waren. Das Sterben ist eine gewaltige Herausforderung und wir sollten respektieren, wie gewaltig sie ist. Und auch, wie sehr wir konditioniert sind. Wir können diese Tatsachen nicht leugnen.

Hinweis: Die Schriftstellerin Ulli Olvedi führte dieses Gespräch mit Frank Ostaseski Ende 2009 in München anlässlich eines Seminars der Akademie Panta Rhei, die sich für einen neuen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer einsetzt.

Infos unter: www.apr-ammersee.de



Frank Ostaseski und Ulli Olvedi

Ulli Olvedi ist heute vor allem durch ihre buddhistischen Romane und ihre Seminare bekannt (www.ulli-olvedi.de). Sie gründete und leitet den Verein Tashi Delek e.V. (www.tashidelek.de) und ist Mitgründerin der Hochschule für Traditionelle Tibetische Medizin, „Shelkar Institut“, in Kathmandu sowie der „Akademie Panta Rhei für einen neuen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer“ (www.apr-ammersee.de).

Frank Ostaseski ist ein weltweit bekannter Ausbilder in Sterbebegleitung und renommierter Zen-Lehrer. In den Achtzigerjahren gründete er das Zen-Hospiz in San Francisco. Aus dieser Arbeit ging das Metta Institute hervor, das Ausbildungen in der Betreuung Schwerkranker und Sterbender anbietet und dessen Gründer und Leiter Frank Ostaseski ist (www.mettainstitute.org). Er ist außerdem langjähriger Schirmherr des Hospizdienstes Da-Sein e. V., Ambulante Hospiz- und Palliativ-Beratung München (www.hospiz-da-sein.de).

Veranstaltungshinweis: Frank Ostaseski wird im November 2010 Deutschland besuchen und Vorträge und Seminare halten. Infos unter: www.mettainstitute.org/Fevents.html und www.rigpa-zentrum-berlin.de